

Inhalt

Der Führerschein fürs Leben	7
Was bedeutet Gesundheit?	9

Geist 11

1. Ernährung	12
Unsere Zivilisationskost.	13
Gesundheitliche Folgen der Zivilisationskost	17
Orientierungshilfen	24
Ernährung leicht gemacht.	42
Kalorienverbrauch bei verschiedenen Sportarten	66
Energie- und Nährstoffgehalt ausgewählter Lebensmittel	67
2. Die Rückenschule für Berufstätige	71
Grundlagen der Rückenschule	71
Rückenbewußtes Verhalten im Alltag	84
Aufbau eines harmonischen Muskelkorsetts durch Spezial-Gymnastik	93
Voll in Form im Alltag – 10 Übungen zum Erfolg	94

Körper 103

1. Ausdauertraining	107
Was bedeutet überhaupt Ausdauer?	107
Trainingsmethoden zur Ausdauerschulung	110
Walking.	117
Schwimmen	117
Radfahren	119

2. Krafttraining	120
Sequenztraining	120
Das »StairMaster 20-minute-workout«-Konzept.	124
Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht	128
Zehn Übungen zur Kräftigung Ihrer Körpermuskulatur	129
Kräftigungsübungen mit dem Flexaband	141
3. Stretching (Dehnen).	149
Muskuläre Dysbalancen	149
Das kleine Stretching-Programm für Anfänger.	154
Zehn Dehnübungen für eine entspannte und flexible Muskulatur.	156
Das kleine Verletzungs-Abc des Ex-Weltklassezehnkämpfers Jürgen Hingsen.	170

Seele 173

1. Streß	174
Was ist Streß?	174
Mögliche Gesundheitsschäden als Ursache von Streß.	176
2. Streßmanagement	178
Entspannung	178
Die Grundsätze progressiver Muskelentspannung.	180
Atmung.	184
Streßbewältigungsstrategien	185
3. Umgang mit Niederlagen	188

Schlußempfehlung	189
----------------------------	-----

Ausarbeitung eines 4-Tage-Plans	191
---	-----

Das Voll-in-Form-Quiz	196
---------------------------------	-----

Die Ergebnisse des Voll-in-Form-Quiz	202
--	-----

Literatur	203
---------------------	-----

Danksagung	205
----------------------	-----